

Mars 2011

## Brève de sécurité

### Fatigue au volant: que faire?

La fatigue intervient dans quelque 10% des accidents graves de la route.

#### Conseils

- Dormez suffisamment.
- En cas de fatigue, renoncez à prendre le volant.
- Si vous vous sentez fatigué en conduisant : arrêtez-vous et faites une turbosieste de 15 minutes.
- Les boissons à base de caféine ne sont qu'un coup de pouce temporaire en complètement à une sieste.



bpa – Bureau de prévention des accidents  
Formation  
CH-3011 Berne  
Tél. +41 31 390 22 61  
[formation@bpa.ch](mailto:formation@bpa.ch)  
[www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)